
























## Kursplan ab dem 01.01.2018

Beginn	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	Energy	Vital	Energy	Vital	Energy	Vital	Engery	Vital	Energy	Vital	Energy	
<b>Vormittag</b>												
8:05 Uhr			Reha 45							Reha 45		
8:50 Uhr												
9:05 Uhr	 55	Reha 45*	Pilates 55		 55	Reha 45*	Reha 45		Rückenfit 45*			
10:05 Uhr	Reha 45						Reha 45					
<b>Nachmittag &amp; Abend</b>											TEENIE COMPACT 10:30-11:30	
16:05 Uhr												
17:05 Uhr	Reha 45	Reha 45	*TC 55	Präven- tion*	Reha 45*		Präven- tion*		Reha 45			
18:05 Uhr	 55	Pilates 55	 45	Reha 45*	 55	Reha 45	Reha 45	 45	 55	Pilates 55		
19:05 Uhr	 30	Reha 45	 55	 45	 55	Tae Moe 30	 55	 30	 30	 <i>Ihr Fitnessstudio in Ostbevern!</i>		
19:50 Uhr	 30	 30				 30						
20:05 Uhr												

\*Bc=Body Compact

Reha & Rückenfit Kurse mit einem \* finden erst ab Februar statt

Zusätzlich findet montags um 17:05 auch eine Flexx Runde statt,diese Kurse haben keine genaue Zeitangabe und werden je nach Anfrage statt finden